

献立表

園で初めて食べる食材がないように献立を確認し先にご家庭で試してみてください。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
4月	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 田作り すまし汁	米、砂糖、油	牛乳(乳児のみ)、ぶり、かまぼこ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	だいごん、にんじん、ひじき、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、水、食塩、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 112 mg
5月	ごはん 凍り豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの含め煮 味噌汁	米、米粉、砂糖、いちごジャム、油、小町麴	牛乳、豆乳、凍り豆腐、淡色みそ	かぼちゃ、だいごん、にんじん、きぬさや、カットわかめ	だし汁、水、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩	牛乳 牛乳 米粉の蒸しパン【いちごジャム】	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 276 mg
6月	ロールパン コーンシチュー ほうれん草サラダ	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、アレルゲンフリーシチューフレーク、砂糖、白ごま、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、豆乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、かんでん(粉)	水、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 芋ようかん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 279 mg
7月	ふりかけごはん 鶏肉の胡麻焼き 大根のさっぱり炒め煮 味噌汁	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、白ごま、黒ごま、ゆかり	牛乳(乳児のみ)、鶏もも肉、生揚げ、淡色みそ、食べる煮干し	だいごん、にんじん、えのきたけ、しらたき、ねぎ、かぶ、きぬさや、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 雑炊	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 9.0 g カルシウム 115 mg
8月	ごはん 豚肉の鉄火煮 白菜のおかか和え すまし汁	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、凍り豆腐、淡色みそ、かつお節	みかん、はくさい、かぶ、ごぼう、にんじん、ピーマン、こまつな、りんご、ほうれんそう、かぶ・葉	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩	牛乳 牛乳 ☆野菜マフィン☆	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 300 mg
9月	ピザパン さつま芋の甘煮 味噌汁	米、さつまいも、米粉、砂糖、マーマレード、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、淡色みそ	ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ、おろししょうが、おろしにんにく	だし汁、水、しょうゆ、ベーキングパウダー、酒、鶏がらスープ	牛乳 牛乳 米粉の蒸しパン(マーマレード)	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 259 mg
12月	肉うどん ひじきの胡麻和え	干しうどん(ゆで)、砂糖、さつまいも、すりごま 白、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)小間、あずき(乾)、食べる煮干し	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、ひじき、あおのり	だし汁、水、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 ぜんざい いりこの青のり風味	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 396 mg
13月	ごはん ミートローフ ブロッコリーの塩茹で 味噌汁	米、砂糖、上新粉、小麦粉、片栗粉、マーマレード、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、淡色みそ	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、ベーキングパウダー、食塩、ナツメグ	牛乳 牛乳 豆乳ケーキ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 296 mg
14月	ごはん 魚の味噌煮 キャベツの和え物 沢煮椀	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、白ごま	牛乳、さば、鶏もも肉、淡色みそ	キャベツ、にんじん、こまつな、だいごん、しめじ、ごぼう、万能ねぎ、おろししょうが	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩	牛乳 牛乳 さつま芋クッキー	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.6 g カルシウム 277 mg
15月	豆カレーライス 白菜サラダ	米、じゃがいも、砂糖、ソフトサラダ、油	牛乳、大豆水煮、豚ひき肉、ツナ油漬缶	りんごジュース100%、みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かんでん(粉)	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 りんごゼリー ソフトサラダ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.9 g カルシウム 252 mg
16月	豚丼 小松菜のお浸し 味噌汁	米、油、砂糖、白ごま	牛乳(乳児のみ)、豚肉(肩)小間、生揚げ、いわし(田作り)、淡色みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、かぶ、にんじん、ねぎ、おろしにんにく、おろししょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、水、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 おにぎり(おかか) おやつ小魚(砂糖)	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 240 mg
18月	魚のムニエル 蒸しかぼちゃ 春雨スープ	米、米粉、すりごま 白、ごま油、オリーブ油	牛乳、あかうお、いわし(煮干し)、淡色みそ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、はるさめ、レモン	水、みりん、鶏がらスープ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 焼き味噌おにぎり 煮干し	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 299 mg
19月	レバーの竜田揚げケチャップ煮 野菜スティック 味噌汁	米、小麦粉、粉黒糖、油、片栗粉、日清マヨドレ	牛乳、豚レバー、豆乳、淡色みそ	りんご、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいごん、カットわかめ、おろししょうが(汁)	だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ベーキングパウダー、鶏がらスープ	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 260 mg
25月	鶏肉のポテトフレーク焼き ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁	米、小麦粉、油、マヨネーズ、ポテトフレーク、砂糖	牛乳、鶏むね肉、生揚げ、淡色みそ	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ホールコーン	だし汁、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 23.2 g カルシウム 274 mg

献立の平均栄養価 3才以上児 エネルギー586Kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.2g カルシウム 249mg 鉄分 3mg
3才未満児 エネルギー 480Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.3g カルシウム 227mg 鉄分 2mg

※天候や納品等の事情により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※使用食材につきましてはアレルギーに配慮し、具体的に明記しています。